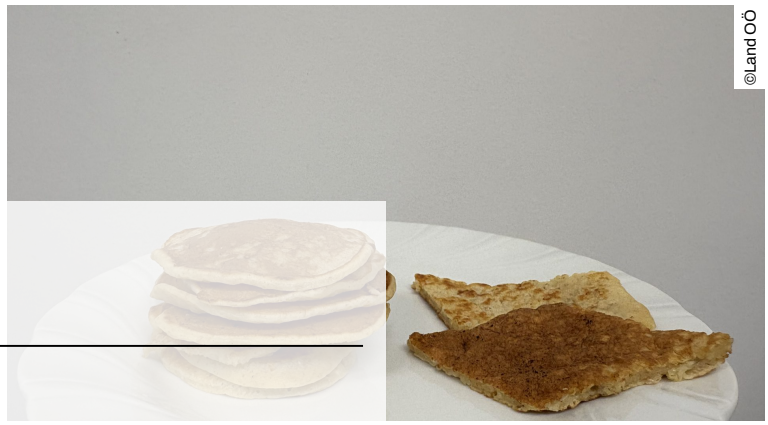


Bananen Pancakes

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Banane: 1 Stück
- Eier: 2 Stück
- Milch: 300 ml
- Mehl, glatt: 100 g
- Vollkornmehl: 120 g

Zubereitung:

Banane mit einer Gabel zerdrücken, Eier, Milch und Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

Die Pancakes mit einem Esslöffel in eine mit wenig Rapsöl befettete Pfanne geben und auf beiden Seiten ausbacken.

TIPP

Wenn es schnell gehen muss, einfach große Pancakes backen und diese im Anschluss in kleine Rechtecke schneiden oder Formen ausstechen. Die Pancakes können auch am Vorabend zubereitet werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
300 kcal	6,5 g	2,7 g	45 g	9,9 g	13 g	4,4 g	0,21 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch